

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Kehidupan manusia tidak lepas dari aktivitas sehari-hari, umumnya manusia melupakan kegiatan fisik dalam bentuk olahraga. Kegiatan berolahraga memberikan banyak manfaat baik bagi pelaku olahraga dan yang menonton. Manfaat-manfaat yang dapat diambil dari berolahraga diantaranya adalah tubuh menjadi sehat, hati merasa senang atau bahkan mendapatkan prestasi dari bidang olahraga yang ditekuni. Hal tersebut juga ditegaskan dalam salah satu istilah yang sering kita dengar yaitu “*Mens Sana In Corpore Sano*” yang berarti bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat tentunya mengukuhkan manfaat dari berolahraga.

Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007, hlm. 2). Melihat definisi tersebut, olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas untuk melatih tubuh seseorang meliputi kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Peninjauan karakteristik cabang olahraga dibedakan menjadi beberapa macam, Beberapa diantaranya cabang olahraga yang dapat dimainkan secara berkelompok (beregu) dan cabang olahraga yang dimainkan secara individu dengan tujuan khusus suatu pertandingan.

Pertandingan (*competition*) adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama (Chaplin, 2006). Definisi tersebut menunjuk pada olahraga prestasi dengan pelaku olahraga atau yang biasa disebut dengan atlet. Pencak silat adalah salah

satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan dalam kejuaraan *single event* dan *multievent*.

Kompetisi merupakan suatu tolak ukur dari prestasi atlet-atlet pencak silat berprestasi yang dibentuk ditingkat daerah maupun nasional. Pembinaan prestasi atlet pencak silat terprogram melalui pusat pembinaan dan latihan olahraga salah satunya melalui Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kota Bandung. Pembinaan atlet-atlet pelajar ini menjadi fokus pembinaan untuk menghadapi pertandingan POPDA/X Tingkat Jawa Barat Tahun 2014.

Persiapan atlet yang akan bertanding secara fisik tentunya dapat dikatakan ideal untuk menghadapi kejuaraan. Akan tetapi kecenderungan atlet yang selalu menjadi juara adalah atlet yang mempunyai kepercayaan diri, kestabilan emosi yang baik, serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan berlatih dan bertanding. Masalah-masalah itu dapat bermacam-macam bentuknya, Salah satunya kecemasan (*Anxiety*) saat menghadapi pertandingan. Pertandingan akan direspon dengan keyakinan dan perilaku positif oleh atlet yang mempunyai kepercayaan diri tinggi, sehingga ketegangan dan kecemasan akan dapat dihindari atau diminimalkan. Namun bagi atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, kecemasan menjadi kuat atau bertambah karena gangguan kecemasan berupa kurangnya rasa percaya diri mengkondisikan kecemasan. Hasil penelitian Faradina (2013) tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet panahan tingkat nasional, menunjukkan hasil koefisien korelasi negatif, Artinya semakin tinggi kepercayaan diri, maka kecemasan menghadapi pertandingan panahan semakin rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa atlet pencak silat mengenai pandangan atau persepsi mereka terhadap pertandingan didapat kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan berhubungan dengan beberapa hal yang terungkap seperti kata-kata “Kurang

percaya diri, mengetahui lawan tandangnya lebih baik, lebih banyak pengalaman, lawan dianggap hebat, pentingnya pertandingan, bingung, bayangan-bayangan yang negatif mengenai lawan, situasi pertandingan, potensi diri yang dimiliki, konsentrasi, tanggung jawab, kesulitan, merasa tidak mampu, persaingan yang ketat, harapan, kekalahan, target yang berat, resiko cedera fisik, serta adanya keterampilan lain yang dimiliki” (19/06/2014).

Beberapa gejala yang dikemukakan oleh atlet pencak silat Kota Bandung adalah indikasi gejala kecemasan. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Indiyani, Widodo, dan Anita (2006, hlm. 15) ada beberapa gejala yang mempengaruhi kecemasan salah satunya gejala kognitif yaitu yang pesimis dirinya tidak mampu, khawatir kalau hasilnya buruk, tidak yakin dengan diri sendiri, ketakutan jika tidak mampu atau tidak berhasil. Pada atlet yang sensitif (peka) cenderung merasakan situasi yang lebih (khususnya jika dinilai dalam pertandingan) sebagai ancaman. Atlet yang memiliki *trait anxiety* tinggi biasanya menunjukkan sifat mudah cemas dalam menghadapi berbagai permasalahan saat menghadapi pertandingannya. Dengan demikian kecemasan dasar seseorang (*Trait Anxiety*) sangat berpengaruh pada tahapan kecemasan situasi (*State Anxiety*).

Atlet pencak silat dikatakan memiliki tingkat kepercayaan diri terlalu tinggi (*overconfident*) atau memiliki kepercayaan diri rendah (*underconfident*) dapat menimbulkan masalah ketegangan atau stress pada dirinya sendiri dalam menilai situasi dan keadaan pertandingan, hal ini berdampak langsung secara individual. Dapat dimaknai bahwa pesilat yang mengalami ketegangan terus-menerus tanpa diatasi akhirnya memicu kecemasan dalam menilai dan memikirkan pertandingan nanti sebagai suatu ancaman pada dirinya. Salah satu kemungkinan penyebab kecemasan ini karena rendahnya kepercayaan diri saat menghadapi pertandingan. Selain itu, performa atlet yang tidak optimal pada saat pertandingan juga dapat disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri dan tingginya level kecemasan yang dimiliki. Atlet pencak silat IPSI Kota Bandung

seharusnya mampu mengatasi kecemasan dalam bentuk apapun sehingga pertandingan dapat dihadapi dengan baik.

Pada kenyataannya tidak semua atlet pencak silat mampu mengatasi masalah kecemasan tersebut, Terlebih secara rinci pada pertandingan pencak silat terbagi dalam beberapa kategori sehingga dapat dipastikan atlet mengalami intensitas kecemasan berbeda-beda saat menghadapi pertandingan dengan indikasi perasaan tidak nyaman, khawatir, ketidaksiapan, ragu-ragu, gugup dan lain lain, sehingga kurang mampu bersaing dan kurang tahan ketika menghadapi tekanan.

Ketika seseorang atlet mengalami penghayatan yang lebih dalam menilai pertandingan maka dapat memperkuat kecemasan yang sedang dialami dan kepercayaan diri menurun, Hal ini tentunya menjadi hambatan bagi atlet hingga tidak bisa menampilkan performa terbaiknya. Atlet diharapkan dapat meminimalisir faktor-faktor yang memicu kecemasan tersebut karena salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan adalah tingkat kepercayaan diri seseorang.

Berdasarkan latar belakang di atas, timbul suatu permasalahan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri pada atlet pencak silat Kota Bandung dengan kecemasan sebagai *state anxiety* dan kecemasan sebagai *trait anxiety* dalam menghadapi pertandingan POPDA/X Jawa Barat 2014. Apabila tingkat kepercayaan diri diukur dan diketahui, maka hubungan dengan *level* kecemasan *state dan trait anxiety* dapat diprediksi. Masalah-masalah yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi judul penelitian ini “Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan (*State Trait Anxiety*) Atlet Pencak Silat IPSI Kota Bandung Sebelum Menghadapi Pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) X Jawa Barat Tahun 2014”.

B. Rumusan masalah

Dhiki Triyono, 2014

Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Atlet Pencak Silat (Ipsi) Kota Bandung Sebelum

Menghadapi pertandingan popda/x

Jawa Barat Tahun 2014

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini, rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri dan level kecemasan tipe *State dan Trait Anxiety* pada atlet pencak silat IPSI Kota Bandung saat menghadapi pertandingan POPDA/X JABAR Tahun 2014?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan level kecemasan (*State Anxiety*) pada atlet pencak silat IPSI Kota Bandung saat menghadapi pertandingan POPDA/X JABAR Tahun 2014?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan level kecemasan (*Trait Anxiety*) pada atlet pencak silat IPSI Kota Bandung saat menghadapi pertandingan POPDA/X JABAR Tahun 2014?

C. Tujuan penelitian

Sesuai rumusan masalah diatas, maka tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri dan level kecemasan *State dan Trait Anxiety* pada atlet pencak silat IPSI Kota Bandung sebelum menghadapi pertandingan POPDA/X JABAR Tahun 2014.
2. Untuk menguji hubungan tingkat kepercayaan diri dengan level kecemasan *State Anxiety* pada atlet pencak silat IPSI Kota Bandung sebelum menghadapi pertandingan POPDA/X JABAR Tahun 2014.
3. Untuk menguji hubungan tingkat kepercayaan diri dengan level kecemasan *Trait Anxiety* pada atlet pencak silat IPSI Kota Bandung sebelum menghadapi pertandingan POPDA/X JABAR Tahun 2014.

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dapat memberikan pemahaman dan pengalaman bagi peneliti melalui pengamatan lapangan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi lembaga keilmuan yang mengkaji disiplin ilmu mengenai psikologi, terutama untuk civitas akademik di FPOK-IKOR, dan dapat pula dijadikan sebagai bahan pembelajaran atau *research* mengenai kajian studi *Sport Pshycology*, tentang hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap kecemasan atlet.
3. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi terutama para pelaku olahraga prestasi, Pembina dan pelatih dalam menyusun program pembinaan mental pada atlet secara efektif dengan memahami hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan.
4. Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan kajian bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.